CASR
CLUB D'ANIMATION SPORTIVE DE RETRAITÉS DE BELLEY
FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE

94 rue du Lt A. Argenton
01300 BELLEY
Tél : 06 41 02 44 41
Mail : casrbelley@orange.fr
Internet : https://casrbelley.fr

BELENSEMBLE n°78

Décembre 2023

Un grand monsieur du CASR vient de nous quitter et samedi dernier nous l'avons accompagné dans son dernier voyage. Roger Perrimbert a présidé le club pendant 9 ans de 1993 à 2001. Sa gestion, ses qualités humaines et sa créativité étaient au-dessus du commun. Nous ne l'oublierons pas.

Je veux souhaiter la bienvenue aux 95 nouvelles personnes qui nous ont rejoints en ce début d'année sportive. Ils nous permettent de dépasser le nombre record d'adhérents du club.

2023 est déjà dernière nous et avec elle toutes les difficultés qu'a engendré le nouveau système d'information de la Fédération, FFRS360. Tout n'est pas réglé mais cela s'améliore fortement.

Alors ! Abordons 2024 avec sérénité et plein de projets.

Notre projet associatif, approuvé par le Conseil d'administration du 6 décembre se décline en 4 axes et 8 actions.

Développer l'activité physique et sportive des seniors

- Augmenter l'offre sportive du club en créant une activité Boule lyonnaise fin 2024

Développer le sport santé

- Former de nouvelles animatrices et animateurs en menant à leur terme les formations en cours
- Rechercher des volontaires animateurs pour 2024-2025

Accompagner l'évolution des structures fédérales

- Participer activement à la vie du Comité Départemental en participant à ses actions et répondant à ses sollicitations
- Préparer la relève des dirigeants en effectuant une recherche proactive des vocations. Il est **indispensable** pour la vie du club qu'une équipe soit prête à prendre la relève fin 2025. Il est plus que souhaitable que cette équipe soit connue fin 2024 pour travailler toute l'année 2025 avec l'équipe en place et ainsi préparer sereinement l'avenir.

Accroître le rayonnement fédéral

- Participer à la vie associative du territoire en étant présents à la fête des associations, à la semaine bleue, au festival du film de montagne et à octobre rose. Un accent particulier sera mis l'an prochain sur cette dernière manifestation.
- Faire connaitre la FFRS et le CASR. La commission communication a beaucoup travaillé sur ce sujet l'an dernier. Il conviendra de continuer cette action dont on récolte les fruits.
- Préparer le quarantième anniversaire du club en 2025. Une commission spéciale, animée par Colette Blanchard et Alain Chantrenne est créée. Elle soumettra son projet à l'approbation de l'Assemblée Générale fin 2024. Rejoignez-la !

On ne devrait donc pas s'ennuyer en 2024 tout en pratiquant nos activités préférées.

En attendant, je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et une année 2024 pleine de bonheur et de santé.

Avec toute mon amitié.

René HERDALOT

Actualités

- **Vacances**

Le bureau va prendre quelques repos. Il n'y aura pas de permanence les 26 décembre 23 et 2 janvier 24.

- **La presse déchaînée…**

…ou comment déformer la vérité en coupant une déclaration.

Tout d'abord, il convient de dédouaner la correspondante locale du Progrès qui n'est pas l'auteure du titre de l'article paru le lendemain de notre Assemblée Générale.

Le dossier remis aux invités extérieurs (dont la journaliste) précisait : « Les fonds propres de l'association permettent cet investissement sans aucun risque pour sa trésorerie. Il est envisagé de reconstituer la trésorerie par un appel à dons qui pourrait intervenir fin janvier, début février »

Ceci change tout au titre accrocheur de l'article. **Pas d'inquiétude, le CASR va très bien**

- **40ème anniversaire du club**

Il est envisagé de fêter dignement l'évènement en 2025. Comment ?

Une commission est chargée d'y réfléchir et de présenter ses conclusions au CA d'octobre 2024 pour une proposition à l'Assemblée Générale de novembre 2024.

Colette Blanchard et Alain Chantrenne animeront cette commission. Les adhérents souhaitant apporter leurs idées doivent se rapprocher de ces deux personnes. Merci d'avance

- **Boule lyonnaise**

Patrick REVERAND, adhérent au CASR et titulaire d'un diplôme d'initiateur Boule lyonnaise se propose d'animer cette nouvelle activité.

Pour que ce projet aboutisse, il y a plusieurs étapes à franchir. La première consiste à savoir s'il y a suffisamment d'adhérents intéressés.

Pour ce faire, rapprochez-vous de Patrick : patrick.reverand@sfr.fr

Info séjours

En 2023

Le séjour hiver s'est déroulé à Monêtier-les-Bains avec 31 personnes, celui de randonnées à Ceillac-en-Queyras avec 31 personnes et le séjour découverte à St Georges de Didonne avec 36 personnes. Toutes les personnes ayant participées à ces séjours sont rentrées enchantées par l'ambiance et par les activités proposées.

Monêtier-les-Bains

Ceillac-en-Queyras

St Georges de Didonne

En 2024

Pas de séjour hiver (trop peu d'inscriptions).

Le séjour rando se déroulera en Drôme Provencale à Remuzat du 22 au 29 juin, les inscriptions se feront le 23 janvier à partir de 9 h 30.

Le séjour découverte sera à Biarritz du 7 au 17 septembre, les inscriptions seront prises le 2 avril à partir de 9 h 30.

La commission séjours se réunira début 2024 pour commencer à prévoir les séjours pour l'année 2025.

Sorties neige

Les sorties neige vont bientôt commencer. Elles ont lieu le jeudi, en général le départ est fixé à 10h au parking Paul Chastel, sauf pour quelques sorties plus éloignées avec un départ à 8h (attention l'heure indiquée est celle du départ donc il faut arriver un quart d'heure avant).

Pour chaque sortie pensez à vous munir de votre licence FFRS, de votre carte vitale et de petite monnaie pour les forfaits ski de fond ou raquettes.

Dans le car, et uniquement dans le car, vous pourrez acheter les tickets pour le déplacement.

Des carnets de 10 tickets au prix de 55 € seront vendus, le règlement se fait **obligatoirement par chèque à l'ordre du CASR**. Pour une sortie avec un départ à 10h vous donnerez 2 tickets soit **11 €** et pour une sortie plus éloignée avec un départ à 8h vous donnerez 3 tickets, soit **16,5 €**. Les tickets **2023** sont encore utilisables car le montant n'a pas été modifié.

Les inscriptions se font auprès de Danièle Alix, de préférence par Internet (adresse mail : christian.alix01@wanadoo.fr) ou par téléphone au 04 79 42 11 01. Elles doivent être effectuées **au plus tard le lundi soir précédant la sortie**. Toute annulation, surtout tardive, doit avoir un motif sérieux.

A retenir pour les sorties avec un départ à 10h :

- La première sortie est prévue le **jeudi 11 janvier 2024** à **Lachat** , si l'enneigement le permet.
- Les autres destinations avec un départ à 10h sont décidées au fur et à mesure en fonction de l'enneigement et annoncées dans le car au retour de la sortie précédente.

Dates à retenir pour les sorties avec un départ à 8h :

- Jeudi 25 janvier : **Le Pleynet** (7 Laux) Belledonne.
- Jeudi 7 mars : **Le Planolet** (St Pierre de Chartreuse)
- Jeudi 21 mars : **Chamrousse**
- Jeudi 28 mars (fin du programme) : **Le Semnoz (ou Les Saisies)**

Toutes les sorties avec un départ à 8h offrent la possibilité de ski alpin ; les personnes intéressées devront s'inscrire en précisant « ski alpin ».

Venez nombreux participer à ces sorties vous retrouverez

les joies de la neige dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Rappel du règlement pour les randonnées pédestres

- Quand on randonne, on marche, on ne se baigne pas. Un tel acte engage la responsabilité des animateurs et du Président en cas d'accident ou de verbalisation si cela a lieu dans un endroit où la baignade est interdite.

- **Il ne doit y avoir <u>personne devant</u> le guide de la randonnée**. Ce dernier connait le chemin et règle sa cadence sur celle de la personne supposée la moins rapide. C'est un principe inaliénable de toute marche en groupe.

- Sur les voies ouvertes à la circulation, le code de la route doit être strictement appliqué. Notamment, marcher en file indienne ne veut pas dire deux ou trois de front et au milieu de la route. Et on ne traverse pas les routes comme un troupeau de pintades.

- **Une tenue correcte est exigée** et le torse nu est interdit. Une chemise ouverte jusqu'au nombril n'est pas acceptable.

La recette du moment – **Salade d'oranges** – @chez Mam'Anne

Ceci est une **entrée** (ou un « trou normand », après un foie gras par exemple)

1 orange par personne – 1 échalote pour 2 oranges – 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboises pour 2 à 3 oranges – 3 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol / colza) pour 2 ou 3 oranges

- Peler les oranges à vif (bien enlever tout le blanc) et les couper en tranches les plus fines possible (carpaccio)
- Les disposer sur un plat un peu creux. Ajouter le jus des oranges.
- Peler et ciseler très finement la ou les échalote(s) et les répartir sur les oranges.
- Ajouter le vinaigre et l'huile en les répartissant au mieux sur le plat. Ne surtout pas ajouter de sel.
- Filmer et laisser une nuit au réfrigérateur. Servir très frais.

A méditer

« C'est quand chacun attend que l'autre commence, que rien ne se passe »

Abbé Pierre